

# Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido: Encontrando sentido no envelhecimento ativo

## Self-Efficacy for Meaningful Activities Scale: Finding meaning in the active aging

Artigo Original | Original Article

Albertina Lima de Oliveira, PhD (1a) Margarida Pedroso de Lima, PhD (1a) Patrícia Portugal, Psy M (1b)

(1) Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

(a) Elaboração do trabalho, análise estatística, deu o maior contributo para a revisão do trabalho.

(b) Recolha e inserção de dados para a análise estatística.

Autor para correspondência | Corresponding author: Albertina Lima de Oliveira; aolima@fpce.uc.pt

### RESUMO

#### Palavras-Chave

Autoeficácia  
Atividade  
Adultos idosos  
Envelhecimento ativo  
Escala de Autoeficácia para a  
Atividade com Sentido

**Objetivos:** O presente artigo apresenta um estudo que visa aprofundar as qualidades psicométricas da Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido (EAASentido), através de análises de fidelidade e validade. A escala foi desenvolvida a partir dos construtos teóricos da autoeficácia, da aprendizagem autodirigida e da atividade de pessoas de idade avançada no âmbito do projeto europeu PALADIN, com o objetivo de criar um instrumento apto a avaliar até que ponto os seniores se sentem confiantes para realizarem atividades com sentido, por si próprios.

**Método:** A investigação é de natureza não experimental e incidiu sobre uma amostra de 503 seniores e idosos das regiões Norte e Centro de Portugal com uma média etária de 71,66 (51 a 96 anos) a quem foram aplicadas a EAASentido, a Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989), a *Positive Affect and Negative Affect Scale* (Watson e Clark, 1994), a *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985), o *Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier, Oishi e Kaler, 2006), a Escala de Autoeficácia para a Autodireção na Saúde (Oliveira, 2011) e a *Instrumental Activities of Daily Living* (Lawton e Brody, 1969).

**Resultados:** A consistência interna encontrada foi de 0,94 (alfa de Cronbach) e a validade de constructo revelou muito bons indicadores. No que respeita à análise de componentes principais, os resultados apontaram para três dimensões e não as cinco inicialmente previstas: atividades de desenvolvimento pessoal e participação social, atividades instrumentais, e atividades espirituais/religiosas. Analisadas as saturações dos itens propôs-se a reformulação da escala, eliminando cinco itens. A consistência interna global dos 15 itens manteve-se elevada (0,92).

**Conclusões:** Conclui-se que a EAASentido, com 15 itens, é bastante consistente e adequada para avaliar em que medida os seniores têm confiança na sua capacidade para se envolverem em atividades com sentido (em termos de indicador global), possuindo boa validade de constructo. Em estudos futuros sugere-se a continuidade da avaliação da sua estrutura dimensional, nomeadamente através de análises confirmatórias.

### ABSTRACT

#### Keywords

Self-efficacy  
Activity  
Older adults  
Active aging  
Self-efficacy for Meaningful Activities  
Scale

**Aims:** This article aims to deepen the psychometric study of the Self-Efficacy for Meaningful Activities Scale (EAASentido) through reliability and validity analyses. The scale was developed under the theoretical constructs of self-efficacy, self-directed learning and meaning factors of older people within the context of the European project PALADIN and was intended to be a useful device for the assessment of the confidence of seniors for getting involved by themselves with meaning activities.

**Method:** A sample of 503 seniors and older people from the North and Centre regions of Portugal was studied with a mean age of 71.66 (ranging from 51 to 96 years old). The subjects answered to the following scales and questionnaires: Self-Efficacy for Meaningful Activities Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Positive Affect and Negative Affect Scale, Satisfaction With Life Scale, Meaning in Life Questionnaire, Self-Efficacy for Self-Direction in Health Scale and Instrumental Activities of Daily Living.

**Results:** An internal consistency of 0.94 was obtained (alpha of Cronbach) and the construct validity showed very good indicators. Concerning principal components analysis, three dimensions emerged from the data and not the five initially conceptualized: 1) activities of personal development and social participation, 2) instrumental activities, and 3) spiritual/religious activities. Resulting from the principal components analysis, we propose the reformulation of the scale, eliminating five complex items. The final 15 items still showed a very good reliability (0.92).

**Conclusions:** Based on the results obtained we can conclude that the Scale with 15 items is a consistent and adequate measure to assess at what extent older people have confidence in their ability to get involved in several meaningful activities by themselves. The scale shows good construct validity. However in future studies it is suggested to continue the evaluation of its dimensional structure notably through confirmatory factor analyses.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento crescente da população e o aumento da esperança média de vida constituem um marco indelével das sociedades contemporâneas, suscitando numerosos desafios, entre os quais os de ordem política e os que se prendem com a saúde. Sobretudo nas duas últimas décadas, tem-se assistido à emergência de estudos científicos à volta dos fatores que contribuem para o aumento da esperança de vida ativa e saudável. E a nível político, a União Europeia, no âmbito da estratégia 2020, veio a definir como meta fundamental para todos os estados membros aumentar em dois anos o período de vida saudável.

Pretende-se, assim, que os estados membros convirjam neste desígnio comum, criando as condições necessárias para que o envelhecimento ativo, saudável e digno das suas populações seja uma realidade (Fernandez-Ballesteros et al., 2013; Walker, 2009). Efetivamente, de acordo com diversos relatórios e documentos Europeus sobre as mudanças demográficas e a solidariedade entre gerações (e.g., Age Platform Europe, 2012; European Parliament Report, 2010), é necessário elevar a dignidade das pessoas de idade avançada, a sua saúde, qualidade de vida e autonomia (Moulaert e Léonard, 2011; Jacob, 2012; São José e Teixeira, 2014; RUTIS, 2015; Walker e Maltby, 2012).

Este desígnio implica definir políticas e ações em diversos sistemas, capazes de promover o envolvimento das pessoas e dos seniores em estilos de vida saudável, e por estabelecer como prioridade a implementação efetiva do envelhecimento ativo, entendido como “o processo de maximizar o potencial das pessoas para se manterem saudáveis, participarem na vida das suas comunidades e melhorarem a sua qualidade de vida, à medida que avançam em idade” (European Parliament Report, 2010, p. 25).

Têm sido numerosas as políticas da União Europeia de incentivo à promoção do Envelhecimento Ativo, tais como, a título de exemplo, a aprovação e apoio a numerosos projetos de reconhecida utilidade para que os seniores e os serviços a eles destinados possam dispor de recursos inovadores, de onde se destaca o projeto PALADIN (*Promoting Active Learning and Aging of Disadvantage Seniors*), no âmbito do qual foi desenvolvida a Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido<sup>1</sup>, objeto de análise neste artigo, o qual pretende fundamentalmente aprofundar o estudo psicométrico da referida escala e apresentar uma breve revisão teórica sobre a importância da atividade com sentido na idade avançada. A elaboração de instrumentos que permitam ao

sénior conhecer em que medida tem confiança de que se envolve em atividades que lhe são significativas, é de grande utilidade. Foi neste contexto que se elaboraram de raiz vários instrumentos (<http://projectpaladin.eu>), partindo da teoria da autoeficácia (Bandura, 2006; Silva, 2009; Oliveira, 2009) e de princípios da aprendizagem autodirigida (Oliveira, 2005; Oliveira et al., 2011b). Por conseguinte, considerou-se que avaliar os comportamentos do dia-a-dia associados a diferentes atividades e desenvolver confiança pessoal em termos de controlo desses comportamentos, é fundamental para que a pessoa sénior se possa manter ativa e saudável ao longo de todo o processo de envelhecimento, ou seja, ao longo da sua vida.

Em suma, a validação psicométrica de escalas no domínio do Envelhecimento Ativo é fundamental visto permitir investigação que direcione intervenções empiricamente fundamentadas.

### **Porquê a importância da atividade com sentido na idade avançada?**

Na contemporaneidade a importância dada à Atividade deve-se ao facto de ser proclamada como uma das chaves para os problemas da saúde, da integração e da qualidade de vida das pessoas mais velhas. A confirmar esta importância temos, a título de exemplo, a proclamação, em 2012, do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações ou a Estratégia 2020 atrás referida da União Europeia.

Embora muitas questões sejam pertinentes de refletir em torno do tema Atividade, nesta breve revisão teórica sublinharemos as seguintes: de que atividades estamos a falar? As atividades relacionam-se com a valoração e sentido de vida nesta faixa etária? As atividades dão sentido de controlo aos indivíduos que as executam? As atividades contribuem para o desejo de continuar a viver, isto é, qual o contributo das ocupações significativas para a vinculação ativa da pessoa mais velha à sua vida?

Para Stevens-Ratchford (2011), as atividades ocupacionais significativas são aquelas desenvolvidas ao longo do tempo (embora nem sempre do mesmo modo, podendo haver um reajustamento do interesse ocupacional), às quais corresponde um sentido atribuído que perpetua a participação. Esse sentido pode ser expresso como uma dimensão de valor, isto é, o que o indivíduo percebe na ocupação como importante e significativo.

<sup>1</sup> O principal objetivo deste projeto foi criar recursos que pudessem ser utilizados por pessoas seniores para favorecer a sua autonomia em áreas consideradas centrais na sua vida, como a saúde, a atividade, a cidadania, a educação e as finanças.

Já Bonder (2009) classifica as atividades ocupacionais por temas de sentido: sentido instrumental (correspondente a atividades da vida diária, instrumentais e básicas, que permitem a sobrevivência); sentido avaliativo/emocional (aquelas que sustentam uma avaliação positiva da vida); sentido existencial (atividades espirituais, de reminiscência e transmissão de saberes, promotoras da integridade do ego); sentido identitário (atividades de manutenção e desenvolvimento pessoal).

As atividades ocupacionais significativas incorporam elementos, ou fatores, da experiência ótima (ou experiência de fluxo), definida por Csikszentmihalyi (2002), e do lazer, tal como é concetualizado por Bundy e Clemson (2009). A experiência de fluxo (Csikszentmihalyi, 2002), na qual reside a experiência ótima, é alcançada quando a energia psíquica da pessoa é investida em objetivos intrínsecos, na correspondência entre as oportunidades de ação percebidas e as capacidades do indivíduo, quando existe concentração total, envolvimento profundo, clareza de objetivos, possibilidade de resposta imediata e sensação de controlo. Por seu lado, os elementos do lazer, como propõem Bundy e Clemson (2009), também remetem para o controlo, a motivação intrínseca, a libertação de constrangimentos da realidade e um total envolvimento.

A nível de constructos relacionados com a atividade, não podemos deixar de referir o de valoração da vida que incide sobre a vinculação ativa do indivíduo à sua vida (Jopp, Rott e Oswald, 2008; Lawton et al., 2001). Este constructo, sugerido por Lawton, surge como uma consequência afetivo-cognitiva resultante da avaliação do indivíduo dos aspetos internos (fatores pessoais, e.g., saúde e patologia) e externos (fatores ambientais), positivos e negativos, da qualidade de vida (Jopp et al., 2008). O constructo representa, pois, um equilíbrio entre razões positivas e negativas para se continuar a viver, indo para além de aspetos da qualidade de vida e distanciando-se de itens objetivos de saúde física e mental.

Cinco constructos-chave representam o conceito de valoração da vida (Lawton et al., 2001): i) futuridade (antecipar e planear o futuro); ii) esperança (a expectativa positiva face ao presente e ao futuro); iii) autoeficácia (a perspetiva de competência futura); iv) persistência (a convicção de que vale a pena envidar esforços para resolver um problema); v) propósito (o leque de objetivos que orienta a vida individual).

O constructo de valoração da vida está particularmente ligado ao conceito de sentido de vida, na medida em que ambos se debruçam sobre as razões subjacentes ao desejo de viver, apesar de eventuais obstáculos. O papel do sentido de vida em idades avançadas surge ligado a um envelhecimento bem-sucedido de acordo com diversos autores (e.g., Bowling,

2008; Bryant et al., 2001; Duay e Bryan, 2006; Liang e Luo, 2012; Wong 1998-2007).

Apesar de existir uma grande diversidade de modelos e teorias sobre o que é o sentido de vida (Steger, 2012), verifica-se um paralelismo entre os constructos de valoração da vida e definições relacionadas com o sentido de vida. O sentido de vida surge, por exemplo, como: a compreensão da vida pessoal (i. e., como o self se integra e funciona no mundo) e o propósito que motiva a atividade relevante; aquilo que dá coerência à vida, reunindo o passado, o presente e o futuro do indivíduo em continuidade (Moore, Metcalf e Schow, 2006).

Em Schnell (2011), as fontes de sentido em idades avançadas associam-se, precisamente, a questões identitárias e motivacionais. A pessoa é responsável por preencher o sentido da sua vida (Frankl, 2012), selecionando objetivos concordantes com interesses e valores pessoais. O sentido pessoal resulta, pois, de um processo de seleção psicológica derivado do contexto cultural e do sistema de valores da pessoa, pelo que o sentido é entendido simultaneamente como individual e social/cultural (Delle Fave, 2009).

Assim, a atividade ou os desafios ocupacionais, em idades avançadas surgem, em primeira instância, como uma procura de sentido (Bonder, 2009), sobretudo numa altura em que se pode assistir a uma ausência de papéis definidos ou à assunção de papéis percebidos como tendo um estatuto social mais reduzido (Corbett, 2013).

Na literatura são enumeradas diversas fontes de sentido inerentes às atividades ocupacionais nas pessoas idosas (e.g., Bonder, 2009; Liddle, Parkinson e Sibbritt, 2013; Schnell, 2011; Wright-St Clair, 2012). Entre essas fontes ou esses fatores de sentido encontram-se:

i) *Identidade e desenvolvimento pessoal*: na idade avançada as atividades ocupacionais significativas desempenham um papel importante na estabilidade identitária da pessoa, promovendo a integração do seu passado, do seu presente e do seu futuro (Wright-St Clair, 2012). As atividades ocupacionais, quando ligadas a uma motivação intrínseca, poderão propiciar a integridade do ego e a realização pessoal (cf. «antítese integridade do ego vs. desespero» Erikson, 1985), facilitando a autoaceitação e promovendo a valoração e o sentido de vida. Por outro lado, através das atividades de ocupação significativas, as pessoas podem experimentar uma atualização do self (Schnell, 2011).

ii) *Generatividade e utilidade percebidas*: nas últimas décadas de vida tende a assistir-se a uma transcendência do self, em detrimento das preocupações do ego e das ambições pessoais (cf. «antítese generatividade vs. autoabsorção e estagnação», Erikson, 1985). A questão de se deixar um legado, ou herança, nomeadamente através

de contributos sociais, torna-se fundamental para a preservação da utilidade do *self*.

iii) *Controlo e competência percebidos*: o sentido de domínio sobre a própria vida e o ambiente envolvente, a autonomia, o propósito de vida, a motivação para o crescimento pessoal e a autoaceitação, surgem em Fry e Debats (2010) como fatores de controlo — elemento que é definido como fonte de resiliência e saúde. De facto, o controlo é particularmente importante na vida dos mais velhos podendo gerar crenças de autoeficácia, isto é, uma percepção positiva da competência pessoal para resolver problemas e influenciar o ambiente.

iv) *Propósito e envolvimento com a vida*: o envolvimento numa vida com propósito, com uma direção definida pelo próprio, orientada por objetivos pessoais, num processo contínuo de adaptação perante possíveis diminuições de capacidades é também uma importante fonte de sentido (Fry e Debats, 2010).

As ocupações instrumentais, ou de autocuidado, são consideravelmente mais centrais na vida dos mais velhos, do que na vida dos mais novos, pelo declínio de competências funcionais e, eventualmente, doença (Bonder, 2009). As “antigas” competências de autocuidado podem ser transformadas em atividades de autocuidado (Söderhamn, Dale e Söderhamn, 2013), contribuindo para a identidade pessoal e autoestima, para o relacionamento social e bem-estar psicológico (Christiansen, Haertl e Robinson, 2009).

A participação social, que implica a interação de um indivíduo com outros dentro de certos contextos sociais, é um dos aspetos de relevo nas principais conceções de envelhecimento bem-sucedido e de qualidade de vida (e.g., Bonder, 2009; Duay e Bryan, 2006; Fry e Debats, 2010; Levasseur et al., 2010; Wright-St Clair, 2012; Ziegler, 2012).

As relações sociais próximas e os laços familiares são uma poderosa fonte externa de força para os mais velhos (Fry e Debats, 2010). As relações sociais servem para proteger a identidade social da pessoa, proporcionando saúde e resiliência (Ryff e Singer, 2000, cit. por Fry e Debats, 2010). Por outro lado, um sentido de bem estar social resulta do reconhecimento de que a vida pessoal é útil e construtiva para o bem estar geral (Fry e Debats, 2010).

Como se antevê pelo que já foi referido, um tipo de ocupações de grande importância na idade avançada refere-se aos sentidos existenciais, incluindo-se aqui as atividades religiosas e espirituais (Fry e Debats, 2010). Os indivíduos que participam em atividades religiosas/espirituais relatam níveis elevados de satisfação com a vida, autoestima e otimismo (Krause 2003, cit. por Bonder, 2009) apresentando mais resistência ao stress e às

circunstâncias trágicas e traumáticas sobre as quais o indivíduo não tem controlo (e.g., acidentes ou doença grave), ou face a sentimentos de desamparo e abandono, sendo uma fonte de conforto e coragem (Fry e Debats, 2010).

Partindo da revisão da literatura que apresentámos e muito particularmente dos conceitos de atividades ocupacionais significativas (Stevens-Ratchford, 2011) e de temas de sentido (Bonder, 2009), delinearam-se as dimensões principais que deveriam estar subjacentes à Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido. Por conseguinte, considerou-se que o domínio de funcionamento relevante para a atividade com sentido deveria ser constituído pelas seguintes cinco dimensões: 1) Atividades instrumentais (sentido instrumental); 2) Atividades profissionais/ocupacionais (sentido ocupacional); 3) Atividades de participação social (sentido de participação); 4) Atividades de desenvolvimento pessoal e de lazer (sentido identitário); 5) Atividades espirituais/religiosas (sentido existencial).

Uma vez que, no âmbito do projeto Europeu PALADIN, não foi possível aprofundar o estudo da escala mencionada, nomeadamente a sua validade fatorial, a presente investigação empírica visa prosseguir os estudos de validação psicométrica da Escala de AutoEficácia para a Atividade com Sentido, através da obtenção de indicadores de fidelidade, de validade de constructo e da análise da sua estrutura dimensional, baseando-se numa amostra significativamente maior.

## MÉTODOS

O processo de desenvolvimento empírico da Escala EAASentido foi iniciado através de 10 entrevistas de grupo focais com 23 seniores que frequentavam Centros de Dia e Centros Novas Oportunidades na cidade de Coimbra e seus arredores, tendo como objetivo principal identificar os comportamentos específicos dos seniores nas dimensões referidas, os obstáculos com que se deparavam, bem como tentativas prévias de mudança da sua condição. Para além disso, procurou-se identificar a linguagem, palavras e expressões utilizadas, de modo a que os itens da escala pudessem refletir uma linguagem adequada e acessível à maioria das pessoas seniores.

Os itens gerados neste processo foram submetidos ao primeiro teste junto das mesmas pessoas que haviam participado nas entrevistas focais e em seniores de um Centro de Dia em Salónica (Grécia). Após a introdução de alguns melhoramentos na construção frásica dos itens, a escala foi traduzida para Inglês, Espanhol, Grego, Italiano, Húngaro e Maltês (idiomas dos países parceiros do projeto PALADIN) e iniciaram-se os respetivos estudos piloto (30 a 50 sujeitos).

Analisados os primeiros dados quantitativos e qualitativos, avançou-se para estudos com amostras maiores nos diversos países referidos, embora não tão extensas quanto seria desejável do ponto de vista psicométrico (60 a 217 sujeitos), dadas as limitações de financiamento do referido projeto. Em termos de um perfil geral, a maioria dos seniores vivia em casa com as respetivas famílias, pertenciam ao sexo feminino, detinham um nível de habilitações escolares igual ou inferior ao 9º ano, eram casados, tinham um baixo rendimento mensal (inferior à média nacional), não tendiam a participar em ações de formação e viviam predominantemente em zonas urbanas.

De seguida apresentaremos os procedimentos utilizados para a recolha dos dados desta investigação mais aprofundada, caracterizaremos o instrumento em estudo e a amostra na qual o mesmo se baseou.

## Procedimento

Foram contactados 503 seniores e idosos nas suas casas, em associações de desenvolvimento local, lares, centros de dia e em Centros Novas Oportunidades das regiões Norte e Centro do país no ano de 2013.

Definiu-se como critérios de inclusão no estudo a não apresentação de défices cognitivos e estar funcional do ponto de vista da realização das atividades da vida diária.

Todos os colaboradores na recolha de dados receberam orientações específicas para a aplicação dos instrumentos, sendo maioritariamente alunos adiantados de licenciaturas da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra ou ex-alunos já graduados.

A técnica de amostragem utilizada foi não probabilística tendo a amostra sido constituída por acessibilidade dos seniores e idosos participantes no estudo. Contactou-se assim o maior número possível de indivíduos do Concelho de Coimbra e dos locais de residência dos alunos ou ex-alunos colaboradores na recolha de dados.

## Instrumentos

A *Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido* contém uma primeira página que apresenta um exercício de familiarização com a escala de resposta, a qual varia entre o (não consigo de maneira nenhuma) e 10 (totalmente certo/a de que consigo). A escala de resposta é colorida com predominância de azul-marinho e contém os números em tamanho grande (Figura 1). Seguem-se as instruções, a escala de resposta e os seus 21 itens, 20 dos quais se iniciam por “Estou confiante de que sou capaz, por mim próprio/a...” e são respondidos numa escala de Likert

de 5 pontos. O item 21 “Gostaria de dizer algo mais sobre a confiança que tem em si próprio/a, para se manter activo/a e produtivo/a na sua vida?” é de natureza aberta e finaliza a escala. No que respeita aos primeiros 20 itens (os de autoeficácia para a atividade), eles encontram-se distribuídos pelas cinco dimensões da seguinte forma: três itens relativos a atividades instrumentais, três itens relativos a atividades profissionais/ocupacionais, três itens relativos a atividades de participação social, seis itens relativos a atividades de desenvolvimento pessoal e de lazer, e cinco itens relativos a atividades espirituais/religiosas.

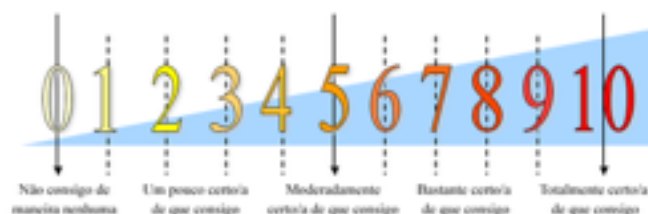


Figura 1

Escala de Resposta da Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido<sup>2</sup>

A *Escala de Autoestima de Rosenberg* (ROS) foi desenvolvida por Rosenberg (1965) para avaliar a autoestima global. Possui apenas 10 itens (cinco de orientação positiva e cinco de orientação negativa), podendo os valores totais variar entre 10 e 40 uma vez que a escala de resposta, de tipo Likert, tem quatro alternativas de resposta. O instrumento por nós utilizado foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Simões e Lima (1992), e tem revelado muito boas propriedades psicométricas em diversos estudos que abrangem toda a idade adulta, incluindo a mais avançada (e.g., Oliveira, Lima e Simões, 2007; Simões et al., 2010).

A *Escala Atividades Instrumentais da Vida Diária* (IADL) foi concebida por Lawton e Brody (1969) para avaliar o grau de autonomia da pessoa idosa respeitante à realização de atividades da vida do quotidiano. A proposta dos autores centrou-se na avaliação de oito tarefas, tais como usar telefone, fazer compras, preparar alimentos, fazer a lida da casa, tratar da roupa, usar transportes, tomar a medicação e gerir o dinheiro. A versão utilizada no presente estudo foi adaptada por Simões et al. (2010), para efeitos de investigação, e tem uma escala de resposta de quatro níveis (de Sem ajuda a Incapaz de o fazer), sendo constituída por nove itens (foi-lhe acrescentado o item “Despejar o lixo”). A consistência interna encontrada, medida pelo alfa de Cronbach, foi de 0,91.

A *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) é um instrumento utilizado para medir a componente afetiva do bem-estar subjetivo, sendo constituído pelas subescalas Afeto Positivo (PA) e Afeto Negativo (NA). Os

<sup>2</sup> Para aceder à escala completa, consultar <http://projectpaladin.eu>



seus 20 itens (10 de cada tipo de afeto) são pontuados num formato de resposta de Likert, de 1 (muito pouco ou nada) a 5 (muitíssimo). A escala foi desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1994) e no presente estudo recorreremos à versão portuguesa utilizada no projeto europeu PALADIN (Oliveira et al., 2011).

A *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) é da autoria de Diener et al. (1985) e proporciona um indicador da apreciação global e subjetiva da satisfação que as pessoas sentem na sua vida, de acordo com critérios estabelecidos por si e não em função de padrões impostos externamente. Na versão utilizada no presente estudo (adaptação de Simões, 1992), o instrumento é composto por 5 itens, tendo uma escala de resposta de Likert com cinco níveis. Encontram-se, habitualmente, bons indicadores de validade e fidelidade com esta escala (Simões, 1992; Neto, 1999).

O *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) é um dos instrumentos mais utilizados a nível internacional para medir o sentido da vida, o qual é definido como o sentido e o significado que a vida tem para a pessoa no que respeita à natureza do seu ser e à sua própria existência (Steger, Frazier, Oishi e Kaler, 2006). Este questionário é composto por duas subescalas: Presença e Procura de sentido da vida, constituídas por cinco itens cada, com escala de resposta de Likert. No presente estudo foi apenas utilizada a subescala Presença de sentido na vida (MLQ\_Pre). O instrumento foi adaptado para português por Simões e colaboradores (2010), revelando bons indicadores psicométricos.

A *Escala de Autoeficácia para a Autodireção na Saúde* (EAAS) foi desenvolvida no âmbito do projeto PALADIN e possui 20 itens com escala de resposta que varia entre o (não consigo de maneira nenhuma) e 10 (totalmente certo/a de que consigo), sendo a pontuação mínima possível de 0 e a máxima de 200 valores. Avalia até que ponto as pessoas seniores têm confiança de que são capazes por si próprias de cuidar da sua saúde. Revelou bons indicadores psicométricos nos primeiros estudos de validação (Oliveira, 2011).

## Participantes

Os 503 sujeitos em estudo apresentam idades que variam entre 51 e 96 anos, sendo a média de 71,66 e o desvio padrão de 7,77. Relativamente a subgrupos etários, os valores distribuem-se do seguinte modo: 50-64 anos (13,1%), 65-74 anos (49,9%), 75-84 anos (31,8%) e com 85 ou mais anos (5%).

Quanto ao sexo, 63% são mulheres e 37% homens. A nível do estado civil, maioritariamente são casados (52,9%), sendo seguidos pelos viúvos (29,4%), os solteiros (7,6%), divorciados/separados (7,6%) e os que se encontram em união de facto (2,2%).

No que respeita à situação profissional, a grande maioria encontra-se reformado (88,7%), 4,6% estão empregados, 2,4% desempregados e 3,8 indicaram outra condição.

Quanto ao nível de escolaridade, 6,0% são analfabetos, 35,8% têm o 1º ciclo (ou equivalente), 9,9% o 2º ciclo, 9,5% o 3º ciclo, 8% o 12º ano, 7% formação pós secundária e 14,3% têm estudos superiores. Só 8,5% estão institucionalizados.

## RESULTADOS

### Análise estatística

A Tabela 1 apresenta as principais estatísticas descritivas obtidas nos estudos dos 6 países participantes no projeto PALADIN, bem como no estudo português mais alargado.

Pode verificar-se que as médias mais elevadas são obtidas em Malta e Portugal, situando-se entre 116 e 163, e que os desvios-padrão variam entre 21,5 e 34,53. Porém, os resultados mais fiáveis são os da amostra portuguesa de maior dimensão ( $n = 503$ ), uma vez que as restantes são de reduzido tamanho, não representando de modo algum as respetivas populações.

**Tabela 1**

*Estatísticas Descritivas Obtidas nos Vários Estudos*

	Países	Média (n)	DP	Min.	Máx.
<b>Estudos PALADIN</b>	Portugal	151,73 ( $n = 217$ )	31,16	39	200
	Espanha	134,24 ( $n = 99$ )	37,67	19	194
	Grécia	109,66 ( $n = 103$ )	31,17	63	140
	Malta	146,07 ( $n = 60$ )	34,21	45	196
	Hungria	156,45 ( $n = 108$ )	32,51	28	200
	Suíça	139,22 ( $n = 79$ )	34,44	68	200
<b>Estudo de maior dimensão</b>	Portugal	137,09 ( $n = 503$ )	41,42	14	200

Nota: DP = Desvio Padrão.

### Fidelidade da escala

Os primeiros estudos realizados no âmbito do projeto PALADIN apontavam já para índices de fidelidade muito bons (0,91, Portugal; 0,95, Espanha; 0,97, Grécia; 0,97, Malta; 0,93, Hungria; 0,92, Suíça) (Oliveira et al., 2011), apesar da limitação do reduzido tamanho das amostras.

Na Tabela 2 apresentamos as estatísticas descritivas dos itens da escala e os valores dos alfas de Cronbach na amostra portuguesa de grande dimensão ( $n = 501$ ), os quais dão origem a um alfa global de 0,94.

**Tabela 2**

*Estatísticas Descritivas dos Itens da Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido (n = 501)*

	Média (DP)	Assimetria (EP)	Curtose (EP)	Correlação item-total	$\alpha$ Cronbach sem o próprio item
Item 1	4,86 (3,52)	-0,07 (0,109)	-1,38 (0,217)	0,52	0,941
Item 2	7,04 (2,77)	-1,01 (0,109)	0,23 (0,217)	0,64	0,939
Item 3	6,81 (3,04)	-0,86 (0,109)	-0,26 (0,217)	0,75	0,937
Item 4	7,80 (2,45)	-1,29 (0,109)	1,16 (0,217)	0,70	0,938
Item 5	7,15 (2,85)	-0,90 (0,109)	-0,11 (0,217)	0,66	0,938
Item 6	6,66 (3,24)	-0,72 (0,109)	-0,67 (0,217)	0,64	0,938
Item 7	5,49 (3,32)	-0,23 (0,109)	-1,15 (0,217)	0,71	0,937
Item 8	7,98 (2,40)	-1,25 (0,109)	0,87 (0,217)	0,53	0,940
Item 9	6,76 (3,37)	-0,88 (0,109)	-0,60 (0,217)	0,72	0,937
Item 10	7,13 (2,95)	-1,06 (0,109)	0,18 (0,217)	0,64	0,938
Item 11	7,20 (2,95)	-1,08 (0,109)	0,16 (0,217)	0,73	0,937
Item 12	6,70 (3,22)	-0,81 (0,109)	-0,56 (0,217)	0,59	0,939
Item 13	6,70 (3,17)	-0,76 (0,109)	-0,60 (0,217)	0,65	0,938
Item 14	7,59 (2,45)	-1,06 (0,109)	0,36 (0,217)	0,72	0,938
Item 15	6,41 (3,37)	-0,74 (0,109)	-0,74 (0,217)	0,70	0,937
Item 16	7,22 (2,53)	-0,96 (0,109)	0,37 (0,217)	0,73	0,937
Item 17	7,62 (3,28)	-1,30 (0,109)	0,32 (0,217)	0,71	0,937
Item 18	5,19 (3,28)	-0,20 (0,109)	-1,12 (0,217)	0,58	0,940
Item 19	7,07 (3,11)	-1,01 (0,109)	-0,14 (0,217)	0,64	0,939
Item 20	7,89 (2,54)	-1,24 (0,109)	0,78 (0,217)	0,46	0,941

Se considerarmos as cinco dimensões de que se partiu para a elaboração da escala, os alfas de Cronbach são os seguintes: 0,84 (itens atividades instrumentais), 0,71 (atividades profissionais/ocupacionais), 0,74 (atividades de participação social), 0,87 (atividades de desenvolvimento pessoal e de lazer), 0,82 (atividades espirituais/religiosas).

### Validade de constructo e discriminante

Com o objetivo de se aferir a validade de constructo e discriminante, procurou-se relacionar a EAASentido com as atividades instrumentais da vida diária (IADL), a autoestima (ROS), a afetividade positiva (PA) e negativa (NA), a satisfação com a vida (SWLS), a presença de sentido na vida (MLQPre), a autoeficácia para a saúde (EAAS) e a idade.

A Tabela 3 expõe os diversos indicadores de validade obtidos, através dos respetivos coeficientes de correlação.

Verifica-se que todas as correlações são significativas e que o padrão esperado de correlações positivas com o IADL (cuja correlação é bastante elevada como seria de esperar), a ROS, o PA, a SWLS, o MLQPre e a EAASentido foi efetivamente encontrado, o mesmo sucedendo com as correlações negativas que se esperava ocorrerem com NA e a idade, significando que quanto mais a pessoa sénior se sente capaz de se envolver em diversas atividades, mais autonomia nas atividades da vida diária manifesta, maior é a sua perceção de autoestima, de afeto positivo, de satisfação com a vida, de presença de sentido na vida e de autoeficácia para a saúde.

**Tabela 3**

*Indicadores de Validade de Constructo e Discriminante (n = 503)*

	IADL	ROS	PA	NA	SWLS	MLQ-Pre	EAAS	Idade
EAASentido	0,73***	0,29***	0,39***	-0,32***	0,38***	0,34***	0,71***	-0,34***

**Notas:** ROS — Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989; Oliveira, 2005); PA — Positive Affect e NA — Negative Affect (Watson e Clark, 1994; Oliveira et al., 2011a); SWLS — Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985; Simões, 1992); IADL — Instrumental Activities of Daily Living (Lawton e Brody, 1969; Simões et al., 2010); MLQ — Meaning in Life Questionnaire (Steger, Frazier, Oishi e Kaler, 2006; Simões et al., 2010); EAAS — Escala de Autoeficácia para a Autodireção na Saúde (Oliveira et al., 2011b).

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Contrariamente, quanto mais afeto negativo vivência e mais idade apresenta, mais baixos são os resultados em autoeficácia para atividades com sentido.

### Validade dimensional: análise de componentes principais

Numa primeira exploração da dimensionalidade da EAASentido, e após a verificação dos requisitos para levar a efeito este tipo de teste ( $KMO = 0,95$ ; teste de Bartlett:  $p < 0,001$ ;  $MSA > 0,5$ ), uma análise de componentes principais (CP) revelou uma estrutura com três dimensões, explicando 60,2% da variância total.

As dimensões ‘Atividades instrumentais’ e ‘Atividades espirituais/religiosas’ foram encontradas com uma grande consistência, já que quase todos os itens apresentaram as saturações mais elevadas na respetiva componente [variando os *loadings* entre 0,63 e 0,84 e entre 0,48 e 0,73, respetivamente, exceto o 11 (*Estou confiante de que sou capaz por mim próprio/a de me envolver em atividades que me tornam melhor pessoa*) e o 14 (*Estou confiante de que sou capaz por mim próprio/a de fazer o melhor por mim fisicamente, mentalmente e espiritualmente*), que surgem com saturações mais elevadas numa componente distinta (a 1ª emergente desta análise, com *loadings* de 0,56 e 0,68] (Tabela 4).

**Tabela 4**

Matriz de Componentes Rodada da Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido

Itens	Componentes		
	1	2	3
Item 1	0,71	-0,06	0,18
Item 2	0,66	0,26	0,15
Item 3	0,71	0,30	0,26
Item 4	0,53	0,62	0,11
Item 5	0,44	0,60	0,17
Item 6	0,22	0,24	0,84
Item 7	0,53	0,25	0,49
Item 8	0,14	0,70	0,27
Item 9	0,71	0,23	0,28
Item 10	0,53	0,30	0,32
Item 11	0,56	0,48	0,25
Item 12	0,17	0,25	0,79
Item 13	0,65	0,27	0,20
Item 14	0,68	0,38	0,16
Item 15	0,74	0,15	0,27
Item 16	0,49	0,64	0,20
Item 17	0,44	0,26	0,63
Item 18	0,44	0,16	0,46
Item 19	0,44	0,37	0,37
Item 20	0,01	0,73	0,28

**Nota:** As estatísticas apresentadas nesta tabela reportam-se a uma análise de componentes principais.

Os Itens 4 (*Estou confiante de que sou capaz por mim próprio/a de me sentir feliz a realizar atividades da minha escolha*) e 5 [*Estou confiante de que sou capaz por mim próprio/a de realizar atividades (profissionais, da vida diária, físicas, etc.) que me satisfaçam*] apresentam também a sua saturação mais elevada na dimensão ‘espiritual/religiosa. Todos os outros itens das componentes ‘Atividades profissionais/ocupacionais, ‘Atividades de participação social, e ‘Atividades de desenvolvimento pessoal e lazer’ apresentam os seus itens com as maiores saturações de forma indiferenciada na primeira componente emergente da análise (11 itens).

Estes resultados, dado que se baseiam numa grande amostra, proveniente de grande parte do país, sugerem uma redefinição das dimensões da escala reduzindo-as a três.

Verifica-se um fator principal que se designaria por desenvolvimento pessoal e participação social, mantendo-se os fatores atividades espirituais/existenciais e atividades instrumentais.

## DISCUSSÃO

Neste artigo sublinhou-se a importância das atividades significativas na idade avançada e a pertinência da investigação nesta área de molde a poder, de forma eficaz e consistente, ir de encontro ao ideal do Envelhecimento Ativo. O projeto PALADIN enquadra-se neste desafio. Tendo em consideração que um dos seus objetivos principais foi o de construir uma escala cientificamente válida, visualmente atrativa e simples de usar e compreender, e que na atual investigação se pretendeu aprofundar as qualidades psicométricas da EAASentido, julgamos que os resultados obtidos que apresentámos na secção anterior vão ao encontro, de forma consistente, desses objetivos.

No que respeita à fidelidade, os coeficientes de Cronbach obtidos são bastante bons, nomeadamente no que respeita à fidelidade global (0,94), o que significa que a escala apresenta uma consistência interna bastante robusta. Sabemos que as amostras estão associadas a culturas e hábitos populacionais bastante diferentes, típicos dos diversos países. Todavia, parece que os itens da escala não são sensíveis a essas diferenças, captando o que de essencial há em termos de atividades com sentido.

No que respeita à validade, de acordo com Carmines e Woods (2004), ela é geralmente definida como o grau em que um instrumento de medida mede o que se propõe medir” (p. 1171). Tendo em consideração que há diferentes tipos de validade e que o processo de validação de um instrumento é um processo inacabado, torna-se necessário reunir vários indicadores de validade, tendo sido este o percurso seguido. Considerando a validade de



constructo, que se “centra na extensão em que uma medida se comporta de acordo com previsões teóricas” (p. 1172), com base nos estudos prévios esperava-se que a *Escala de Autoeficácia para a Atividade com Sentido* se correlacionasse positivamente com as ‘Atividades instrumentais da vida diária’, a ‘Autoestima’, o ‘Afeto positivo’, a ‘Satisfação com a vida’ a ‘Presença de sentido na vida’ e a ‘Autoeficácia para a saúde’. Contrariamente, era espectável encontrar correlações negativas com o ‘Afeto negativo’ e com a ‘Idade’. Efetivamente, os padrões de relação que emergiram revelaram-se bastante consistentes com as predições, sendo as correlações obtidas de magnitude média, exceto no caso das atividades instrumentais e da autoeficácia para a saúde cujas magnitudes se revelaram elevadas.

Relativamente à sua validade fatorial, apesar de não se ter confirmado o modelo em cinco dimensões teoricamente esperadas, com base na revisão da literatura, parece fazer sentido a proposta de um modelo mais reduzido, com três dimensões, em que estariam implicados sobretudo os domínios: instrumental (sentido instrumental), pessoal e social (sentido de desenvolvimento pessoal e participação social) e espiritual/religioso (sentido existencial). No que respeita à importância das atividades ligadas aos sentidos instrumental e existencial, elas não deixam qualquer dúvida, a nível da sua centralidade nas pessoas de idade avançada, tendo em conta a revisão da literatura (Pocinho et al., 2013; Villar, 2012; Vilar et al., 2015).

Quanto à dimensão, sentido de desenvolvimento pessoal e participação social, recordemos que para Schnell (2011) as fontes de sentido em idades avançadas se associam a questões identitárias e motivacionais, e que para Delle Fave (2009), o sentido pessoal, ao resultar de um processo de seleção psicológica derivado do contexto cultural e do sistema de valores da pessoa, é entendido simultaneamente como individual e social/cultural. Assim, julgamos que os itens integrados na dimensão desenvolvimento pessoal e participação social dizem efetivamente respeito às questões identitárias e motivacionais que se traduzem no interesse pelo desenvolvimento pessoal e pela participação social (Fernandez-Ballesteros et al., 2013).

Continuando a analisar e discutir os resultados obtidos na análise fatorial, tendo em conta que vários itens se revelaram complexos (saturando de forma elevada em mais que um fator) e, por outro lado, não apresentam um conteúdo que se considere de grande pertinência do ponto de vista teórico, sugere-se a sua eliminação, sendo o caso dos itens 4, 5, 11, 18 e 19, respetivamente: ‘De me sentir feliz a realizar atividades da minha escolha’; ‘De realizar actividades (profissionais, da vida diária, físicas, etc.) que me satisfaçam’; ‘De me envolver em actividades que me tornam uma melhor pessoa’; ‘De ajudar na comunidade ou planeta (limpar florestas, plantar

árvores)’; e ‘De preparar a minha reforma, ou qualquer outra grande mudança, quando for o momento (ou for necessário)’. Para além disso, sugere-se a reformulação do item 14 (‘De fazer o melhor por mim fisicamente, mentalmente e espiritualmente’), o qual se revelou igualmente complexo, embora com conteúdo que se enquadra no respetivo fator, para ‘De fazer o melhor por mim espiritualmente’.

A nova configuração da escala terá assim 15 itens, oito de sentido de desenvolvimento pessoal e participação social (1, 2, 3, 7, 9, 10, 13 e 15), quatro de sentido existencial (8, 14, 16 e 20) e três de sentido instrumental (6, 12 e 17). De acordo com esta proposta, e tendo sido recalculada a consistência interna global e por dimensão, foram obtidos respetivamente os valores de 0,92 (global), 0,89, 0,77 e 0,84.

Da investigação efetuada concluímos então que a escala final, constituída por 15 itens, aparenta possuir suficiente robustez e adequação psicométrica para uso aplicado no domínio da atividade de pessoas de idade avançada, mais especificamente quando se pretende avaliar em que medida estas pessoas têm confiança na sua capacidade para se envolverem em atividades com sentido, com elevado grau de autonomia. Os indicadores de fidelidade e de validade de constructo apontam para boas qualidades psicométricas, ao utilizar-se a escala como um todo. Porém, no que respeita à sua dimensionalidade são necessários mais estudos que testem a reconfiguração proposta, nomeadamente através de análises fatoriais mais robustas sendo o caso das confirmatórias.

Conflito de interesses | Conflict of interest: nenhum | none.

Fontes de financiamento | Funding sources: nenhuma | none.

## REFERÊNCIAS

- Age Platform Europe (2012). *Active senior citizens for Europe: A guide to the EU*. Brussels: Age Platform Europe.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. Em F. Pajares e T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*. IAP: Information Age Publishing.
- Bonder, B. R. (2009). Meaningful occupation in later life. Em B. R. Bonder, e V.D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3ª ed.; pp. 45-62). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging e Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Bundy, A. e Clemson (2009). Leisure. Em B. R. Bonder, e V. D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3ª ed.; pp. 290-310). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Bryant, L., Corbett, K. e Kutner, J. (2001). In their own words: A model of healthy aging. *Social Science e Medicine*, 53, 927-941.
- Carmines, E. G., e Woods, J. (2004). Validity. Em M. S. Lewis-Beck, A. Bryman e T. F. Liao (Eds.), *The Sage encyclopedia of social science research methods* (Vol. 3, pp. 1171-1172). Thousand Oaks: Sage Publications.

- Corbett, L. (2013). Successful aging: Jungian contributions to development in later life. *Psychological Perspectives: A Quarterly Journal of Jungian Thought*, 56(2), 149-167.
- Christiansen, C., Haertl, K. e Robinson, L. (2009). Self-care. Em B. R. Bonder e V. D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3ª ed.; pp. 267-289). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A psicologia da experiência ótima, medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio D'Água Editores. (Tradução do original em inglês Flow: The psychology of optimal experience. S.I.: 1990).
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: which relationship? *Psychological Topics*, 18(2), 285-302.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. e Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Duay, D. e Bryan, V. (2006). Senior's adult's perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32(6), 423-445.
- Erikson, E. (1985). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton paperback.
- European Parliament (2010). *Report on the demographic challenge and solidarity between generations*. Brussels: Committee on Employment and Social Affairs.
- Fernandez-Ballesteros, R., Molina, M. A., Schettini, R. e Santacreu, M. (2013). *The semantic network of aging well*. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 33(1), 79-107(29).
- Frankl, V. (2012). *O homem em busca de um sentido*. Alfragide: Lua de Papel. (Tradução do original em inglês Man's Search for Meaning. S.I.).
- Fry, P. e Debats, D. (2010). Sources of human life-strengths, resilience, and health. Em P. Fry, e C. Keyes (Eds.), *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life* (pp. 15-59). New York: Cambridge University Press.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projectos de vida* (1ª Ed.). Almeirim: RUTIS. ISBN: 978-989-97524-5-0
- Jopp, D., Rott, C. e Oswald, F. (2008). Valuation of life in old and very old age: The role of sociodemographic, social, and health resources for positive adaptation. *The Gerontologist*, 48(5), 646-658.
- Lawton, M., Moss, M., Hoffman, C., Kleban, M., Ruckdeschel, K. e Winter, L. (2001). Valuation of life: A concept and a scale. *Journal of Aging and Health*, 13(3), 3-31.
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L. e Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science e Medicine*, 71, 2141-2149.
- Liang, J. e Luo, B. (2012). Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26, 327-334.
- Liddle, J., Parkinson, L. e Sibbritt, D. (2013). Purpose and pleasure in late life: Conceptualising older women's participation in art and craft activities. *Journal of Aging Studies*, 27, 330-338.
- Moore, S., Metcalf, B., e Schow, E. (2006). The quest for meaning in aging. *Geriatric Nursing*, 27(5), 293-299.
- Moulaert, T., e Léonard, D. (2011). *Le vieillissement actif sur la scène européenne*. Bruxelas: CRISP.
- Oliveira, A. L. (2005). *Aprendizagem autodirigida: Um contributo para a qualidade do ensino superior*. Dissertação de doutoramento. Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Oliveira, A. L. (2009). A auto-eficácia para a aprendizagem autodirigida como pilar fundamental da educação e aprendizagem ao longo da vida: Continuação dos estudos de validação do Self-Efficacy for Self-Directed learning Questionnaire. *Psychologica*, 51, 57-71.
- Oliveira, A., Lima, M. P. e Simões, A. (2007). A satisfação com a vida dos estudantes universitários: Para além da auto-estima, o lugar da conscienciosidade e do controlo pessoal. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 243-264. <http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2007/PEC2007N2/index.html>
- Oliveira, A. L., Vieira, C., Lima, M. P., Nogueira, S., Alcoforado, L., Ferreira, J. A. e Zarifis, G. (2011a). Developing instruments to improve learning and development of disadvantage seniors in Europe: The paladin project. Em Pixel (Ed.), *Conference proceedings of the International Conference The Future of Education* (Vol. 1, pp. 268-274). Florence: Simonelli Editore.
- Oliveira, A. L. (2011). Desenvolver a auto-eficácia para os cuidados de saúde de pessoas seniores: Construção de uma escala no âmbito do projecto europeu PALADIN. Em A. B. Lozano et al. (Orgs.), *Libro de actas do XI Congreso Internacional Galego-Português de Psicopedagogía* (pp. 447-455). Coruña: Universidade da Coruña. <http://pt.calameo.com/read/0008809692f2b21d6fcf0>
- Oliveira, A. L., Vieira, C., Nogueira, S., Lima, M., Alcoforado, L. e Ferreira, J. A. (2011b). PALADIN WP3 development Report: Development of Self-directed Learning Readiness Scales for disadvantage seniors in health, activity, education, citizenship and finances. Coimbra: Universidade, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Em <http://projectpaladin.eu/>
- Pocinho, R., Santos, E., Rodrigues, A., Pais, A. e Santos, G. (2013). Formação e qualidade de vida das pessoas idosas. Em R. Pocinho, E. Santos, A. Pais e E. N. Pardo (Eds.), *Envelhecer hoje: Conceitos e práticas* (pp. 15-28). Curitiba: Appris.
- Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) (s.d.). Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS). Website Acedido em Maio de 2015 em [http://media.wix.com/ugd/b9a269\\_31efafc79a05482295940f5ef5bc79a7.pdf](http://media.wix.com/ugd/b9a269_31efafc79a05482295940f5ef5bc79a7.pdf)
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image: Revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press. <http://www.bsos.umd.edu/soc/research/rosenberg.htm>
- São José, J. e Teixeira, A. R. (2014). Envelhecimento ativo: Contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*, 49(1), 28-54.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51, 667-673.
- Söderhamn, U., Dale, B. e Söderhamn, O. (2013). The meaning of actualization of self-care resources among a group of older home-dwelling people – A hermeneutic study. *Journal of Qualitative Study of Health and Well-being*, 8 (20592).
- Silva, J. T. (2009). Medindo as percepções de auto-eficácia no âmbito da aprendizagem e da carreira. *Psychologica*, 51, 5-11.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515.
- Simões, A., e Lima, M. P. (1992). Desenvolvimento do conceito de si escolar, em adultos analfabetos: Um estudo longitudinal. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 28, 227-248.
- Simões, A., Oliveira, A. L., Lima, M. P., Vieira, C. M. C. e Nogueira, S. M. (2010). O MLQ: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14(2), 247-268. <http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2010/PEC2010N2/index.html>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. e Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 23(4), 381-385.
- Stevens-Ratchford, R. G. (2011). Longstanding occupation: The relation of the continuity and meaning of productive occupation to life satisfaction and successful aging. *Activities, Adaptation e Aging*, 35(2), 131-150.
- Vilar, M., Sousa, L. B. e Simões, M. R. (2015). World Health Organization Quality of Life-OLD Module (WHOQOL-OLD). Em M. R. Simões, I. Santana e Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência (GEECD) (Coords.), *Escala e Testes na demência* (3ª ed.; pp. 194-1999). Lisboa: Novartis.
- Villar, F. (2012). Successful aging and development: The contribution of generativity in older age. *Aging & Society*, 32, 1087-1105.
- Walker, A. (2009). Commentary: The emergence and application of active aging in Europe. *Journal of Aging e Social Policy*, 21, 75-93.
- Walker, A., Maltby, T. (2012). Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International Journal of Social Welfare*, 1, 117-130.

- Watson, D. e Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - expanded form*. Iowa: University of Iowa. <http://www.psychology.uiowa.edu/faculty/Clark/>
- Wong, P. (1998-2007). Meaning of life and meaning of death in successful aging. *International Network on Personal Meaning*. Retirado a 26 de Agosto de 2015 de [www.meaning.ca](http://www.meaning.ca) [http://www.meaning.ca/archives/archive/art\\_successful-aging\\_P\\_Wong.htm](http://www.meaning.ca/archives/archive/art_successful-aging_P_Wong.htm)
- Wright-St Clair, V. (2012). Being occupied with what matters in advanced age. *Journal of Occupational Science*, 19(1), 44-53.
- Ziegler, F. (2012). “You have to engage with life, or life will go away”: An intersection life course analysis of older women’s social participation in a disadvantaged urban area. *Geoforum*, 43, 1296-1305.